



新竹市立三民國中午餐廚房

110年3月份午餐〈素〉菜單



日期	星期	主食	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果 鮮奶	主食 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量	備註欄
3/2	二	奶皇包*1		塔香豆干	季節食蔬	麵線糊		5	2.5	1.4	3	0	0	708	
3/3	三	紫米飯	彩椒干片	麻香凍腐	季節食蔬	蘿蔔玉米湯		5.3	2.5	1.8	2.8	0	0	730	
3/4	四	茄汁義大利麵 (白麵+義大利麵料)		蔬菜炸餅	季節食蔬	紫菜油腐湯	水果	4	2.5	1.8	3	1	0	708	
3/5	五	麥片飯	素咖哩	小瓜素雞	季節食蔬	冬瓜鮮菇湯		5.2	2.5	2.1	2.8	0	0	730	
3/8	一	糙米飯	番茄豆腸	椒麻黑干	季節食蔬	地瓜西米露	鮮奶	5.5	2.5	1.5	3	0	1	865	乳品加茶
3/9	二	地瓜飯	瓜仔素肉燥	高麗菜炒針菇	季節食蔬	冬瓜海結湯		5.2	2.5	2.1	2.7	0	0	726	
3/10	三	燕麥飯	青木瓜滷豆干	白菜滷	季節食蔬	芹香蘿蔔湯		5	2.5	2.3	2.8	0	0	721	
3/11	四	黑糖捲*1		鮑菇滷素肚	季節食蔬	素香粥 (白米糙米+粥料)	水果	4.5	2.5	1.5	3	1	0	735	
3/12	五	小米飯	海結燒豆干	青花菜什錦	季節食蔬	番茄蔬菜湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
3/15	一	黑芝麻飯	蘿蔔素肚	玉米總匯	季節食蔬	元氣蕃茄湯		5.2	2.5	1.5	2.7	0	0	711	
3/16	二	燕麥炒飯(燕麥飯+炒料)		香滷大油腐*1	季節食蔬	原味現磨豆漿(可可)		5	2.5	1.3	2.9	0	0	701	
3/17	三	五穀飯	椒鹽豆腸	腐皮高麗	季節食蔬	榨菜粉絲湯		5	2.5	1.5	3	0	0	710	
3/18	四	台式炒米粉 (細米粉+炒料)		什錦麵腸	季節食蔬	味噌豆腐湯	水果	4	2.5	1.6	3	1	0	703	
3/19	五	糙米飯	沙茶烤麩	豆薯炒干片	季節食蔬	素肉骨茶湯		5	2.5	2.1	2.7	0	0	712	
3/22	一	紫米飯	鮮菇炒油腐	蔬菜粉絲	季節食蔬	玉米濃湯		5.4	2.5	2	2.8	0	0	742	
3/23	二	糙米飯	塔香麵腸	冬瓜炒豆包	季節食蔬	海結蘿蔔湯		5	2.5	1.8	2.8	0	0	709	
3/24	三	小米飯	茄汁豆腸	咖哩蔬菜油腐	季節食蔬	紅豆紫米甜湯		5.5	2.5	1.6	3	0	0	748	
3/25	四	麻油高麗菜炒飯 (燕麥飯+拌料)		五香滷豆包	季節食蔬	豆薯油腐湯	水果	5	2.5	1.7	2.9	1	0	771	
3/26	五	地瓜飯	醬燒素雞	海根豆干片	季節食蔬	鮮蔬羹湯		5.1	2.5	1.8	2.7	0	0	711	
3/29	一	糙米飯	酸菜麵腸	豆豉青椒豆干片	季節食蔬	黃豆芽番茄湯		5	2.5	1.9	2.7	0	0	707	
3/30	二	黑芝麻飯	綜合天婦羅	白菜滷	季節食蔬	海芽蔬菜湯		5	2.5	1.8	3	0	0	718	
3/31	三	燕麥飯	冬瓜素肉燥	青花菜豆絲	季節食蔬	蔬菜味噌湯		5	2.5	2	2.8	0	0	714	
備註	一. 國中學童營養午餐建議總熱量約700~883大卡;(蛋白質25~30克、脂肪19~28克、醣類96~132克), 醣類及蛋白質每公克提供4大卡熱量, 脂肪每公克可提供9大卡熱量, 營養成分計算為平均值, 熱量及營養素會隨攝取多寡而有所差異, 飯以一平碗計, 水果以一標準份計。 二. 如遇特殊或不可抗拒之特殊狀況下, 可視狀況報請校長核准後, 方可變更菜單。														